



## 新型コロナウイルス感染症

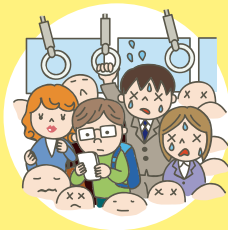
# 手洗いが 予防の基本



日本国内でも感染の広がりが報道されている「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)」は、かぜの一種です。症状の特徴としては、発熱やのどの痛み、長引く咳(1週間前後)、強いだるさ(倦怠感)があり飛沫感染と接触感染によってうつるといわれています。

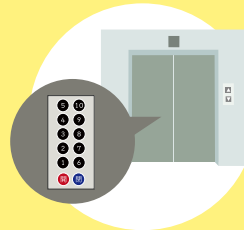
### 飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒に放出されたウイルスを、口や鼻から吸い込み感染します。満員電車など、人が多く集まる場所では注意が必要です。



### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で触れたところにウイルスが付着します。その場所に触れた他の人が、触れた手で口や鼻などを触って粘膜から感染します。



### 日常的な感染予防策

#### 手洗い

外出先から戻ったときや食事前などに、こまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

#### 咳エチケット

咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖をつかって、口や鼻をおさえること(=咳エチケット)が重要です。

#### 3つの咳エチケット



マスク



ティッシュ  
ハンカチ



袖

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲を伸ばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸・厚生労働省のホームページより

※重症化しやすい傾向にある高齢者や基礎疾患のある方は、人混みは避けるなど、感染予防に十分ご注意ください。

※予防のポイントや感染が疑われる場合の対応など、詳細な情報については、厚生労働省等のホームページをご覧ください。

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について

検索